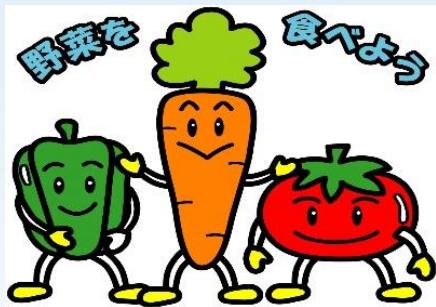


3年生 野菜を食べよう



子どもたちの給食の様子をみると、肉や野菜を使ったおかずの主菜に比べると、野菜を中心に使った副菜のサラダや和え物の残りが多いです。

特に、ピーマン・ナス・トマト・ゴーヤなどが代表的で、さまざまな野菜嫌いの子どもがいます。

その理由を聞くと、匂いがきつかったり、変わった食感の物を嫌う子どもが多くみられます。なぜなら、子どもは味を感じる感覚が育っている途中のため、これらの物をおいしく感じることができないからです。

子どものころに、初めて食べた物が嫌で、とてもつらい思いをして、それ以来その食べ物を食べられなくなったり人もいるという話を聞いたこともあります。

野菜の働きを子どもたちに知ってもらい、食べる意欲につながることを目的に実施いたしました。また、実際に秤を使って野菜の一日の必要量を計量し確認しました。

近年、子どもの生活習慣病が増えてきました。また、栄養の偏りから、味覚障害、便秘も増えてきています。様々な病気が、偏った食生活から起きています。

子どもたちは、給食時間には家では食べられない野菜でも、先生に励まされたり、友だちと楽しく給食時間を過ごす中で、食べられてしまうこともあります。

小学校生活が一生の中で一番偏食が治せる時期です。この時期に、自分から進んでなんでも食べてみようという気持ちを持ってもらえるようになればいいと思います。

